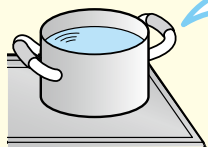
商品の近くに置いてご利用ください

詳しくは取扱説明書をご覧ください

ご使用ガイド

IHで使えるなべは？

お手持ちのなべを本体で確認するには

1 水を入れたなべをIHヒーターの上に置く
2 電源を「入」にする
3 「火力ダイヤル」を押し出して回す
　※火力ランプ1～8を青く点灯させます。
4 火力ワンタッチボタン 弱 中 強 いずれかを押す

使えるなべ	火力ランプが点灯し、加熱します。
使えないなべ	火力ランプが点滅してお知らせします。

市販のなべを購入するときは

財団法人　製品安全協会の SG IH SG CH・IH マークのあるなべをおすすめします。

※上記マークのないなべは「IHヒーターで使える」と表示されていても、火力が弱かったり、火力が入らない場合があります。

材　質

○ 使えるなべ

●鉄・鉄鋳物・鉄ホーロー（耐熱性）

●ステンレス

※一般に磁石がくっつくものはお使いいただけます。
ただし磁石がくっついても、調理に必要な火力が出ないなべがあります。

△

●貼り付けなべ
（なべの底にステンレスなどを貼り付けている）

●溶射なべ
（なべの底に鉄などをコーティングしている）

●多層

●火力が弱くなったり、使えないものがある。
※多層で間に鉄をはさんでいるものや、底が18-0ステンレスのものは使える。

●なべの底の材質により火力が弱くなったり、使えないものがある。

× 使えないなべ

●耐熱ガラス
●銅
●アルミ
●陶磁器（土なべなど）

※「IHヒーターで使える」と表示されていても、IHヒーターでは使わない。形状などによっては、本製品が故障します。

警告

●揚げ物調理は必ず付属の専用天ぷらなべまたは当社指定なべを使う
●揚げ物調理に使用するなべの底のそりは2mm以下のものを使う（火災の原因）

形　状

○ 使えるなべ

●底が平らで、底の直径が12～26cm

なべ底の直径をはかるときは、左のメモリをご活用ください。

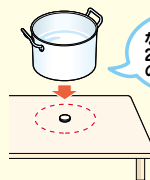
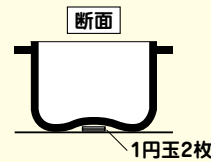
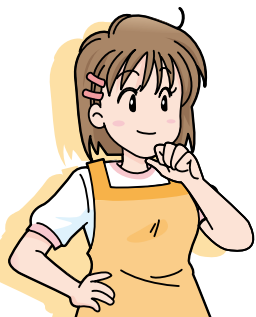
× 使えないなべ

●底に約3mm以上のソリや脚があるもの
●底の丸いもの（中華なべなど）
●底の直径が12cm未満のもの

なべ底のソリ こんな見わけかたも！

●平らなテーブルなどに1円玉を2枚置いて、
その上になべの中央がくるようにのせる。
●なべがゴトゴトする　　：使用できる（ソリ約3mm以下）
●なべがゴトゴトしない：使用できない（ソリ約3mm以上）

27 25 20 15 12 10 5 0

商品の近くに置いてご利用ください

IHヒーター 火力調節のめやす

IHヒーターに慣れていただくためのめやすです。使い慣れてきましたら、お持ちのなべなどに合わせて火力を調節してください。

※なべは弊社推奨品を使用した場合の火力です。詳しくはカタログをご覧ください。

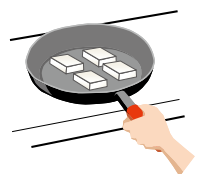
火力ワンタッチボタン			弱		中				強	3kW
火力	保温 80℃	1 150W	2 300W	3 500W	4 750W	5 1000W	6 1500W	7 2000W	8 2500W	3kW 3000W
			2弱 200W	3弱 400W	4弱 625W	5弱 875W	6弱 1250W	7弱 1750W	8弱 2250W	
温める	保温		温め直し	温め直し						
煮る				煮込み カレー・肉じゃが・煮魚	煮込み カレー・肉じゃが・煮魚		一煮立ち			
蒸す							蒸し物（茶わん蒸し しゅうまい）			
ゆでる					根菜				葉菜	湯沸し
焼く			ハンバーグ・厚焼き卵・ビーフステーキ	ハンバーグ・厚焼き卵・ビーフステーキ	フライパン予熱※（30秒～1分程度）	フライパン予熱※	フライパン予熱※			
炒める					フライパン予熱※（30秒～1分程度）	フライパン予熱※	炒めもの 野菜炒め	炒めもの 野菜炒め		

※予熱機能を使っても予熱できます。（予熱機能がある機種のみです。）

IHヒーター調理メモ

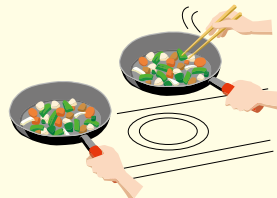
焼く

●こげつきそうなときは、フライパンなどをIHヒーターから離して、火力を調節してください。

おもちの焼きかた

IH ヒーターとフライパンで焼くことができます。
ふたをして、火力「3」～「4」で片面をそれぞれ 5～8 分焼く。

炒める

●フライパン等に余裕を持たせた量で調理する。（材料がよく動き、こげつきにくく、調味料もまんべんなくからむ）
●こげつきそうなときは、フライパンなどをIHヒーターから離して、火力を調節してください。

ZT790Z035H51＊

グリル 調理のめやす

グリルメニュー

使い分け	調理例	メニュー		焼色/火力/温度	時間
自動で魚を焼く	さんま・あじ・いわし	自動メニュー	姿焼き	自動 ※3つのメニューから選んで設定すると、庫内にあるセンサーが調理中の温度変化をとらえて、それぞれの魚にあった火力で自動で焼き上げます。	
	さけの切身・あじの開き・ぶりのつけ焼		切身ひもの		
	ししゃも		小魚		
火力と時間を設定して焼く（手動）	ピザ・グラタン・魚	グリル		5段階	1〜45分まで（1分きざみで設定）
温度と時間を設定して焼く	ミートローフ・キッシュ・チーズケーキ・プリン	オーブン		150〜250℃（10℃きざみで設定）	
市販のお惣菜などをあたためる	お惣菜、揚げ物、パンのあたため直しなど	あたため		1段階 上ヒーター：600W 下ヒーター：400W	1〜30分まで（1分きざみで設定）
焼き足りないとき、あたため足りないとき （調理終了後10分以内は延長設定できます）	—	延長		終了前の火力 （グリル、オーブンは火力・温度を変更できます。） ※自動メニュー時は異なります。	1〜15分まで（1分きざみで設定）

パンメニュー使い分け

※パンメニューがある機種のみです。
時間のめやす等は取扱説明書、グリルディッシュレシピブックをご覧ください。

使い分け	調理例	メニュー		時間
専用グリルディッシュを使ってパンを発酵させる、焼く ※パンメニューがある機種のみです。	バターリングパン	パンメニュー	発酵	1〜60分まで（1分きざみで設定）
			パン焼き	1〜30分まで（1分きざみで設定）

「自動メニュー」のメニューと焼色のめやす

※食材の状態（季節・鮮度・脂ののりなど）で、焼け具合がかわります。

自動メニュー		焼色 うすめ ■□□□□	■■□□□	標準 ■■■□□	■■■■□	濃いめ ■■■■■
姿焼き		脂ののりがよいもの 塩分濃度が高いもの		さんま	大きいもの・水分が多いもの あじ・鯛	
切身ひもの		一塩もの		さけ さば・ぶり		
	ひもの			あじの開き さんまの開き・かれいの一夜干し	身の厚いもの ほっけの開き	
	つけ焼	つける時間が長いもの・味の濃いもの 西京漬け・みそ漬け	ぶり			
小魚		少量を焼くとき・乾燥しているもの めざし		ししゃも		

魚を焼くときの置きかた例

●魚の量、置きかたによって焼き色が変わるので以下の置きかたを参考にしてください。
※グリルあみの手前側は焼き色がうすくなります。
●1尾（枚・切）など少量を焼くときは、グリルあみの 中央 に置いて焼く。
●ひものは皮面を下にする。（反ってヒーターにつかないように）

姿焼き	切身ひもの			小魚
	切身	ひもの	つけ焼	
1尾の場合	1切の場合	1枚の場合	1切の場合	3尾の場合
5尾の場合	4切の場合	2枚の場合	4切の場合	10尾の場合

「グリル」火力と時間のめやす

※記載の火力や時間はめやすです。様子をみながら火力や時間を調節してください。
※記載の火力や時間は、グリルあみにアルミホイルをセットした場合です。

メニュー		「1」	「2」	「3」	「4」	「5」
	火力	弱 火力 強	弱 火力 強	弱 火力 強	弱 火力 強	弱 火力 強
	上ヒーター	500W	750W	900W	900W	1200W
	下ヒーター	330W	400W	400W	800W	800W
—		・特にこげやすいもの ・ふくらむもの		・厚みのあるもの （中まで火を通すもの）		・厚みのないもの ・表面に焼き色をつけるもの
あじの開き（2枚 ※1枚約100g）				9〜12分		
さけ（4切）				9〜12分		
ししゃも（10尾）				6〜8分		
グラタン（手作り）				8〜10分		
ピザ（手作り）					6〜8分	
ピザ（冷凍） 直径14cm			8〜10分			
ピザ（冷蔵） 直径26cm			8〜10分			
トースト（6枚切り 2枚）						3〜4分
スウィートポテト				8〜10分		
焼きなす					13〜15分	

あたため時間のめやす

※記載の火力や時間はめやすです。様子をみながら火力や時間を調節してください。
※記載の火力や時間は、グリルあみにアルミホイルをセットした場合です。

メニュー	時間のめやす（一例）
天ぷら	5〜6分（3個程度）
コロッケ・フライ類	7〜8分（3個程度）
から揚げ	7〜9分（6個程度）
とんかつ	6〜8分（1枚）
ぎょうざ	5〜6分（6個程度）
カレーパン	6〜7分（1個）
たいやき	4〜5分（2個）
ロールパン	3〜4分（6個程度）

ご使用のたびにお手入れをしましょう

※お手入れは電源を「切」にして、本体が冷えてから行ってください。

お手入れのポイント

こびり付いた汚れ

クリームタイプのクレンザー（ジフなど）を少量つけこすり取る。
（ラップやアルミホイルをまるめてこすると、汚れが取りやすくなります。）

なべの底面の汚れもきれいに取り除きましょう

トッププレートに焼き付いて、トッププレートが汚れる原因になります。

快適に使うために知っていただきたいこと

トッププレート（ガラス製）について

- 物を落としたり、のったりしない（強い衝撃や力を加えない）
- トッププレートの上で包丁・ナイフなどを使わない（傷をつけない）
- 土なべを引きずらない（傷がつくことがある）

トッププレートの傷つき・割れの原因

ホーローなべで煮込み料理をするときは

- 火力を弱めにする
- ときどきかき混ぜる（こがさない）

トッププレートの傷つき・割れの原因

※具材（特に大根、じゃがいも、こんにゃくなど）がなべ底にはりついて、部分的にこげつくことがあります。こげた部分が空焼きのようになり、ホーローが溶けてトッププレートにこびりつきます。

IHヒーターで調理中に

- なべの材質・形状によっては「ブーン」や「ジー」といった音がすることがありますが、異常ではありません。

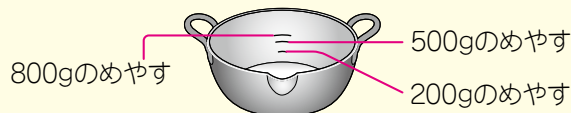
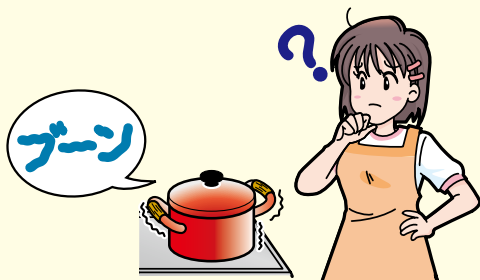
液体を加熱するときには突沸に注意する

- 水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあるため、加熱前によくかきまぜる。

特に、だし汁・みそ汁・カレー・牛乳などの汁物には注意してください。

揚げ物をするときは

次のことを守らないと、油は炎がなくても発火のおそれがあります。

- そばを離れない
- 必ず付属の専用天ぷらなべまたは当社指定なべを使う
  ※なべの底がそったり変形しているものは使わない（なべ底のそりは2mm以下のものを使う）
- 油の量は200g（約220mL）未満では調理しない

- 左右IHヒーターの揚げ物ボタンを使う
- なべは加熱部の中央に置く
  ※汚れ防止カバーは使用しない

グリル調理中に

- 上下どちらかのヒーターしかついていないときがありますが、異常ではありません。
- 火力が低い場合はヒーターが赤くみえないことがありますが、異常ではありません。

調理後は、安全のため火力ダイヤルを押し込みましょう。火力ダイヤルが出たままうっかり触れると、火力が入ることがあります。